

Ingrijpende jeugdervaringen

en risico's voor leefstijl en gezondheid

Wat zijn ingrijpende jeugdervaringen?

Als kind opgroeien met heel veel...

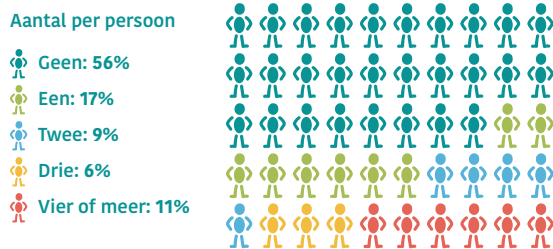
Gevolgen zijn mede afhankelijk van leeftijd, duur en intensiteit van de ervaringen



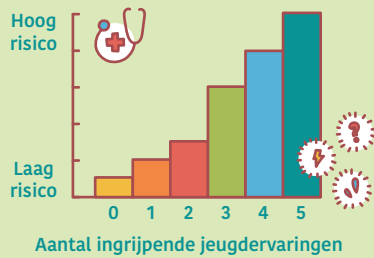
Voorbeelden van ingrijpende jeugdervaringen



Hoe vaak komen ingrijpende jeugdervaringen voor?



Risico's voor gezondheid



Hoe meer ingrijpende jeugdervaringen, hoe groter de kans op negatieve gezondheidssuitkomsten, ongezond gedrag en lagere levensverwachting.

Impact op levensloop



De impact van ingrijpende jeugdervaringen kan levenslang zichtbaar zijn. Mensen met 4 of meer ingrijpende jeugdervaringen hebben een grotere kans om 20 jaar eerder te overlijden.

Impact op risicovol gedrag en gezondheid

Mensen met veel ingrijpende jeugdervaringen lopen een sterk verhoogd risico op een ongezonde leefstijl en verschillende ernstige ziektes en chronische aandoeningen.

Beschermende factoren kunnen de gevolgen van ingrijpende jeugdervaringen (deels) tegenaan. Zie hiervoor de infographic over [beschermende factoren](#)

Risicovol/ongezond gedrag

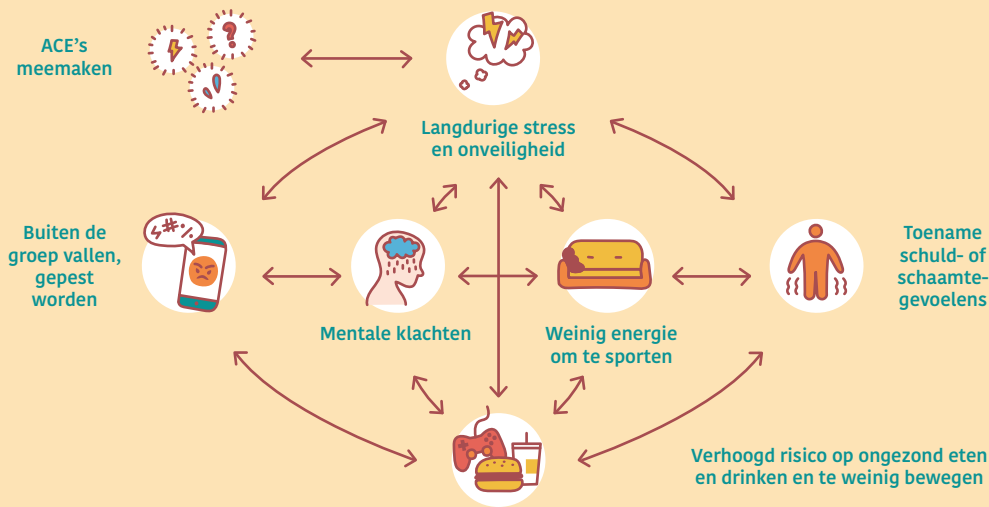


Mogelijke lichamelijke, psychische en sociale gezondheidssuitkomsten



Ingrijpende jeugdervaringen en (on)gezonde leefstijl

Hoe ACE's kunnen leiden tot een ongezonde leefstijl



Verhoogde kans op obesitas

Het meemaken van ACE's hangt samen met een verhoogd risico om als kind, jongere of volwassene ongezonde keuzes te maken qua voeding en beweging.

Iemand met 4+ ACE's heeft:

2x ... zoveel kans op **ernstige obesitas** dan iemand zonder ACE's

i Onder obesitas verstaan we een BMI \geq 35.
Een gediagnosticeerde eetstoornis is bijvoorbeeld anorexia nervosa, bulimia nervosa of binge eating disorder.

Eten als vorm van coping

Te veel of te weinig (gezond) eten kunnen vormen van coping zijn. Coping is een manier om tijdelijk te ontsnappen aan pijnlijke herinneringen, stress of angst, een manier om controle te houden. Bijvoorbeeld:



ACE's en eetstoornissen

72% van de mensen met een gediagnosticeerde eetstoornis heeft 1 of meer ACE's meegemaakt. In de algemene bevolking heeft **44%** 1 of meer ACE's meegemaakt.

Mensen met een eetstoornis hebben:

1,5x ... zo vaak* een **echtscheiding** van hun ouders meegemaakt
2x ... zo vaak* **seksueel misbruik** meegemaakt
4x ... zo vaak* een **ouder met psychische problematiek**

*dan de gemiddelde bevolking

Veerkracht helpen versterken

Alle kinderen hebben baat bij een gezonde leefstijl: die draagt bij aan hun natuurlijke veerkracht. Dat is voor kinderen met ACE's extra belangrijk. Met name sportcoaches, trainers en teamgenoten kunnen daarin een essentiële rol spelen. Veerkracht helpt kinderen herstellen van hun ervaringen en gezondheidsschade verminderen of voorkómen.

- Maak sporten en bewegen leuk en laagdrempelig voor alle kinderen**
- Bied veilige en steunende contacten met betrouwbare volwassenen**
- Zorg voor een 'sense of belonging': dat ieder kind zich onderdeel voelt van de groep**
- Laat het kind merken dat het geliefd is en gehoord wordt**
- Heb oog voor stressgerelateerde klachten of leefstijl: reageer sensitief**
- Help kinderen met een laag zelfbeeld om hun talenten te ontdekken**
- Creëer een setting waarin plezier, veilig contact en 'erbij horen' centraal staan**
- Stimuleer gezonde gewoonten, zoals gezonde voeding, voldoende slaap en ontspanning**

Het belang van sporten en bewegen voor mensen met ACE's

- Stressreductie**
- Onderdeel zijn van een groep**
- Minder kans op depressiviteit en angststoornissen**
- Teamsport: positieve impact op mentale gezondheid**
- Positief zelfbeeld door fitheid**

i Uit recent onderzoek blijkt dat tieners en jongeren die ACE's hebben meegemaakt en deelnemen aan teamsporten een significant lagere kans hebben op een (chronische) depressie of angststoornis op latere leeftijd.



Deze infographic is in 2022 ontwikkeld door Augeo Foundation, partner van de Samenwerkende Gezondheidsfondsen op weg naar een Gezonde Generatie

www.augeo.nl/aces